



근육의 건강 유지

왜 근육의 건강이 중요합니까?

인간의 몸에는 600개 이상의 근육이 있습니다. 근육은 걷고, 움직이고, 물건을 들어 올리고, 몸에 혈액을 보내고, 숨을 쉬게 만듭니다. 강한 근육은 또한 몸의 균형을 유지시키므로, 넘어지거나 미끄러지거나 다치지 않게 해줍니다.

근육이 건강하게 유지되려면 무엇이 필요한가요?

- 몸에 있는 모든 근육을 움직이기 위한 다양한 종류의 운동. 근육을 움직이게 하면 근육에 힘이 더 가해지면서 반응합니다. 하루는 걷고, 다음 날은 역기를 드는 운동을 할 수 있습니다.
- 충분한 야채를 포함한 균형잡힌 식단. 균형잡힌 식단으로 체중 관리를 할 수 있고 근육에 필요한 다양한 영양소를 얻을 수 있습니다.
- 몸의 반응을 살피십시오. 근육에 신경이 쓰이는 문제가 생기면 느끼는 불편감을 의사에게 알려십시오.

보다 자세한 정보!

국립 관절염 근골격 피부질환 연구소(National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases), 국립보건원(National Institutes of Health)에서 근육 건강에 대해 쉽게 이용할 수 있는 정보를 무료로 입수하실 수 있습니다. <http://www.niams.nih.gov/multicultural/>에서 이러한 내용과 기타 주제에 관한 내용을 다운로드 또는 주문하시거나 877-226-4267(TTY: 301-565-2966)의 번호로 문의해 주십시오.

- 어린 시절 운동에 의한 부상과 그 예방책: 부모님을 위한 아이 돌보기 안내서
- 운동 및 신체 활동: 국립노화연구소에서 제공하는 일상 생활 안내서
- 할 수 있는 운동: 균형잡기 운동(온라인 전용)
<http://nihseniorhealth.gov>
- 할 수 있는 운동: 근력 운동(온라인 전용)
<http://nihseniorhealth.gov>
- 뱀과 염좌: 읽기 쉬운 관련 요약 정보

